



新緑の5月。こいのぼりが風になびき青空を泳ぐように、子どもたちも元気に走り回っています。色が鮮やかなグリーンピースやそら豆、春野菜の美味しい季節です。

朝ごはんを食べて元気に登園しましょう！

朝ごはんは一日の生活をスタートさせるためにとても大切な食事です。保育園では、外であそんだり、散歩に行ったりと活動的です。朝ごはんをしっかり食べて一日を元気いっぱいにごせる準備を整えましょう。

乳幼児期は代謝が活発なため、大人と比較して脱水症状を起こしやすく、水分補給は大切です。そこで、食事からも積極的に水分を補給していきましょう。例えば、食事から水分を摂取できる食品には野菜、汁物、果物、牛乳、お茶（利尿作用のある緑茶は適さない）などがあります。一日三食プラスおやつの時間の水分量を増やすだけで、自然と子どもの水分摂取量を増やすことができます。

また、パンよりもご飯の方が水分含有量は多いです。朝ごはんにおにぎり一つでも食べる習慣を身につけることで、水分摂取量も同時に増やしていきましょう。



ももぐみ おにぎり にぎります

今年度、ももぐみさんでは自分でおにぎりを にぎって食べる取り組みをします。さっそく4月にラップで丸めたおにぎりをコップ袋に入れて、小園庭の桜の木の下でおにぎりを食べました。「おいしい～」「もっと食べたい！」とみんなの笑顔も最高でした。たのしく作っておいしく食べたおにぎりは素敵な体験になったのではないのでしょうか。

これからも子どもたちのやりたい！を実現できる食育と一緒に楽しんでいきたいと思います。



さわって、たべて、楽しい そら豆の食育体験



さやの状態の大きなそら豆に「なんだろう？」と不思議そうな表情を浮かべている子どもたち。絵本『そらまめくんとおまめのなかま』の読みきかせをすると、興味津々な様子で絵本に釘付けなももぐみさん。今が旬のそら豆を素焼きにしてそのまま食べることに！素焼きにしたそら豆は、素材の味そのままです。くせがあるように感じますが、「あまくておいしい」とそら豆の薄皮ごと食べていました。実際に自分たちの手で触って、さやの中からそら豆を取り出して食べる体験が「おいしい」に繋がっていると実感でき、私たちにとっても発見となりました。子どもたちは、旬のおいしい食材に触れて、笑顔をいっぱい見せてくれました。